

# 栄養だより

第75回  
テーマ  
豆腐



8月に入り、夏らしい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？今回の栄養だよりのテーマは「豆腐」です。どのご家庭でも、冷蔵庫に1丁は常備されているのではないのでしょうか？皆様に親しまれている豆腐について調べてみました。どうぞ、ご覧ください。

## 豆腐の歴史

豆腐は中国が発祥の地と言われ、日本には奈良時代に中国に渡った遣唐使の僧侶等によって伝えられたという説があります。寺院の僧侶等の間で、精進料理の普及に伴い貴族社会や武家社会に伝わりました。製造も奈良県から京都府、次第に全国に広がりました。江戸時代中頃に日本人の生活に根付いた豆腐ですが、農村では祭りやお盆、お正月、冠婚葬祭等の特別な「ハレの日」に豆腐料理が食卓に並んでいました。

## 豆腐の栄養

### カルシウム

骨粗鬆症予防や精神の興奮を鎮えて、精神を安定させる作用がある。

### イソフラボン

女性ホルモンのバランスを整え、骨からカルシウムが溶け出さないように防ぐ。

## 水綿豆腐 1丁

(300g~400g)



タンパク質 約20g

### タンパク質

植物性タンパク質が多く含まれている。血中コレステロールを低下させ、血圧の上昇を抑える。

### 脂質

植物性脂質が多く含まれている。動脈硬化や高血圧を予防する。

豆腐の「腐」は腐らせるという意味ではないよ！



「ぷよぷよと柔らかい」という意味だよ！

## 豆腐の種類

### 水綿豆腐



キメが荒く、布目や型の後が残る。

#### 料理例

- 豆腐ハンバーグ
- 炒り豆腐
- ステーキ

### 充填豆腐

容器密閉後、加熱凝固されるため殺菌され、日持ちが良い。

#### 料理例

- デザート(ホットケーキなど)
- グラタン



### 寄せ豆腐

出来上がった豆腐を水にさらさないため風味が残る。

#### 料理例

- 冷奴
- サラダ

### 絹ごし豆腐



キメが細かく、ソフト感がある。

#### 料理例

- 冷奴
- お鍋
- あんかけ



## 栄養課のメニューコーナー

# トロピカル豆腐ハンバーグ

(1人分 約204キロカロリーー 塩分1.2g)



### 作り方

#### ハンバーグ

- ① Aの材料を粘りが出るまで、良く捏ねる。
- ② ①のタネを5等分にし、形を整える。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②の両面を強火で焼く。焼き色がついたら蓋をし、火が通るまで中火で焼く。

#### トロピカルソース

- ① トマトは湯剥きにし、1cmの角切りにする。
- ② その他の野菜を1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、②の野菜を炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加え、煮込む。
- ⑤ ④の野菜が柔らかくなったら、①の湯剥きトマト、砂糖、ケチャップを加え、味を整える。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器にハンバーグを盛り、トロピカルソースをかけて完成！お好みでオクラやチーズをトッピング♪

### 材料(5人分)

#### 《ハンバーグ》

- 合い挽きミンチ 200g
- 水綿豆腐(水切り) 200g(1/2丁)
- 玉ねぎ(みじん切り) 100g(中1/2ケ)
- 卵 25g(1/2個)
- パン粉 5g(大さじ2)
- 片栗粉 5g(大さじ1/2)
- 塩 1.5g(小さじ1/4)
- こしょう 少々
- オリーブオイル 10g(大さじ1)

#### 《トロピカルソース》

- トマト 150g(1ケ)
- 茄子 100g(小1本)
- ピーマン 50g(1ケ)
- スッキーニ 100g(1/2本)
- オリーブオイル 5g(大さじ1/2)
- 水 250ml
- コンソメ 6.5g(小さじ1/2)
- 砂糖 5g(大さじ1/2)
- ケチャップ 50g(大さじ3強)
- 片栗粉 5g(大さじ1/2)

### POINT!

トロピカルソースの野菜を炒めるときににんにくをいれると、さらにコクが出て、美味しくなります！

